

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN *EMOTION FOCUSED*
COPING PADA ATLET BULUTANGKIS YANG AKAN MENGHADAPI
PERTANDINGAN**

SKRIPSI

GALUH HERWIN

09.40.0112



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2014

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN *EMOTION FOCUSED*
COPING PADA ATLET BULUTANGKIS YANG AKAN MENGHADAPI
PERTANDINGAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
Untuk memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

GALUH HERWIN

09.40.0112



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2014

HALAMAN PENGESAHAN

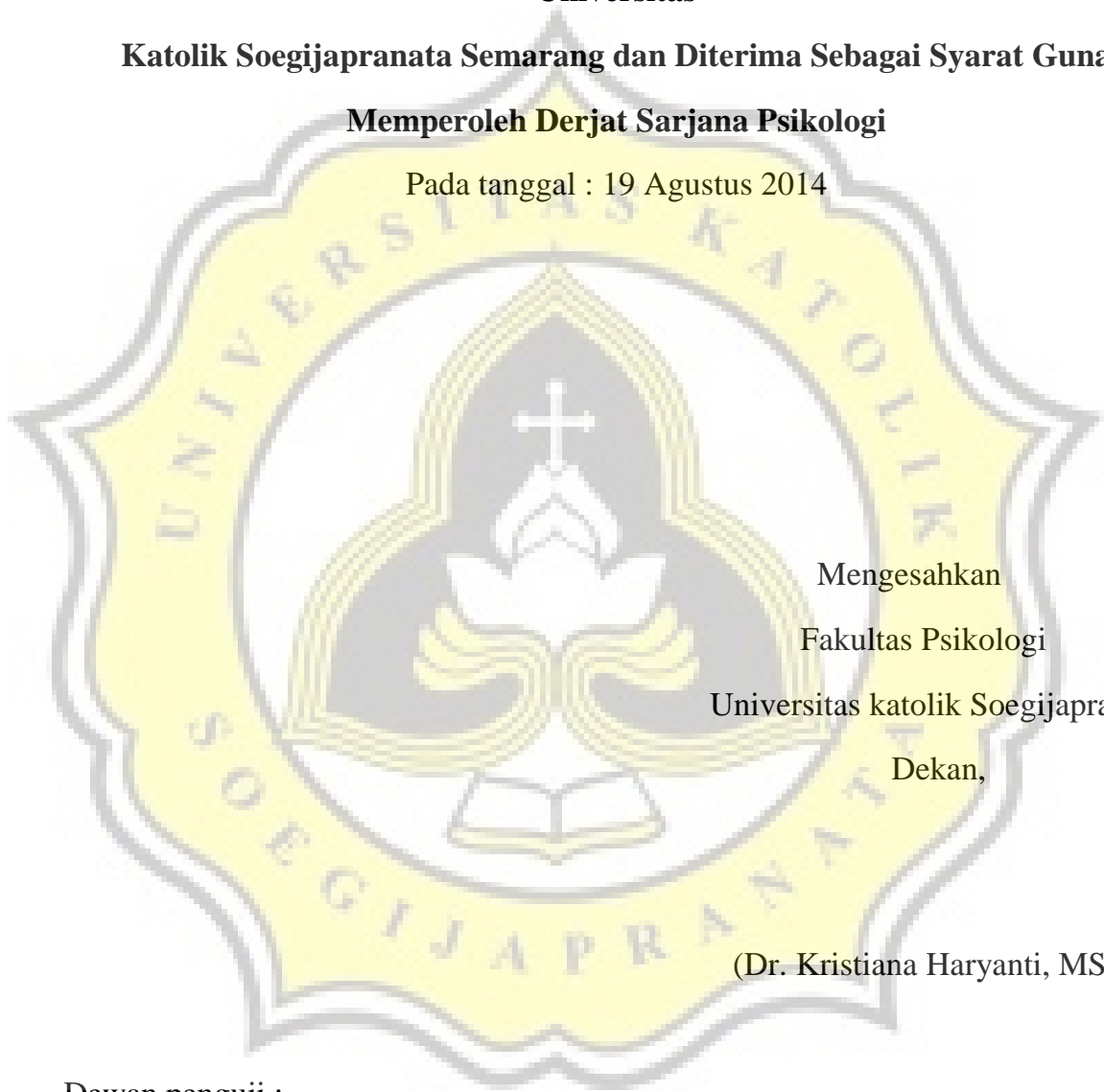
Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi

Universitas

Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima Sebagai Syarat Guna

Memperoleh Derjat Sarjana Psikologi

Pada tanggal : 19 Agustus 2014



Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas katolik Soegijapranata

Dekan,

(Dr. Kristiana Haryanti, MSi)

Dewan penguji :

1. Dra. R. A. Praharesti Eriany, M.si :
2. Dr. Y. Bagus Wismanto, Ms :
3. Drs. Y. Sudiantara,Bth., M.S :

HALAMAN MOTO

The logo of Universitas Katolik Soegijapranata is a yellow shield with a scalloped border. Inside the shield, there is a stylized illustration of a church with a central dome and two side domes, with an open book at the base. The text "UNIVERSITAS KATOLIK" is written in a semi-circle at the top, and "SOEGIJAPRANATA" is written in a semi-circle at the bottom.

*Karena Tuhanlah yang memberikan hikmat, dari
mulut-Nya datang pengetahuan dan kepandaian.*

Amsal 2:6

HALAMAN PERSEMBAHAN



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan pada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan rahmat yang telah diberikan kepada penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan laporan ini tidak dapat berjalan lancar. Banyak hambatan dan kesulitan penulis alami dalam menyelesaikan laporan ini, akan tetapi berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak akhirnya dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Dr. Kristiana Haryanti, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang semasa peneliti masih duduk di bangku perkuliahan.
2. Dr. M. Sih Setija Utami, M. Kes selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang saat peneliti telah menyelesaikan program S1 psikologi.
3. Dra. RA. Praharesti Eriany, M.Si Selaku Dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran serta pengertiannya memberikan bimbingan kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Siswanto, S. Psi. , M.Si Selaku Dosen Wali , terimakasih atas bimbingan dan motivasinya selama penulis menempuh pendidikan di bangku kuliah.
5. Seluruh Bapak – Ibu dosen Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata Semarang. Terimakasih atas ilmu dan pengalaman yang telah diberikan selama penulis mengikuti perkuliahan.

6. Seluruh staf Tata Usaha Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata Semarang yang telah memberikan bantuan dan informasi selama penulis mengikuti perkuliahan di Fakultas Psikologi.
7. Kedua Orangtua penulis yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk moril maupun materi dan selalu mendoakan penulis.
8. Terimakasih kepada Krisnaningtyas Sakuntala yang telah banyak memberi semangat, dukungan, perhatian yang membuat penulis semakin termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Keluarga besar SUNRICE yang sudah memberikan dukungan dan semangat.
10. Keluarga besar GBI ROCK Semarang yang selalu mendoakan serta memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Ketua dan teman – teman UKM bulutangkis UNIKA Soegijapranata yang sudah memberikan izin dan membantu untuk melakukan penelitian di UKM bulutangkis UNIKA Soegijapranata.
12. Seluruh teman – teman dan senior - senior (tidak bisa menyebutkan namanya satu persatu karena terlalu banyak) yang selalu membantu dan selalu berbagi pengalaman serta bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya guna membantu terselesaikannya skripsi ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya guna membantu terselesainya skripsi ini.

Penulis juga menyadari masih banyak kekurangan pada skripsi ini, maka dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menambah pengetahuan dan bekal bagi peneliti di kemudian hari demi terwujudnya hasil laporan yang baik. Semoga apa yang telah tertuang dalam karya ini akan bermanfaat bagi banyak orang.

Semarang, 19 Agustus 2014

Penulis



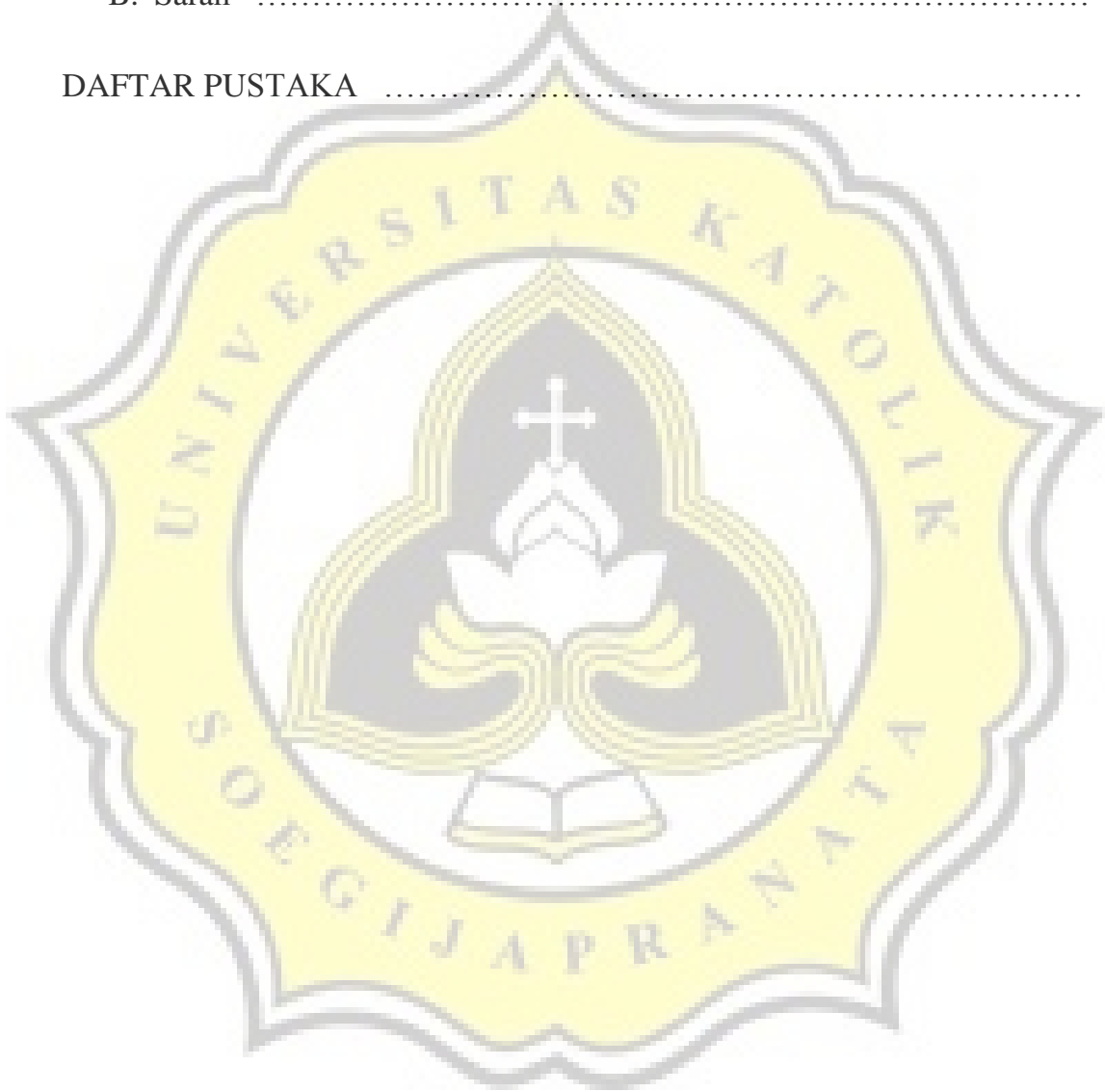
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SYARAT MEMPEROLEH GELAR SARJANA	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8

BAB II Tinjauan Pustaka	9
A. <i>Emotion Focused Coping</i>	9
1. Pengertian <i>Emotion Focused Coping</i>	9
2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi <i>Emotion Focused Coping</i> ..	10
3. Aspek – aspek <i>Emotion Focused Coping</i>	14
B. Efikasi Diri	17
1. Pengertian Efikasi Diri	17
2. Aspek – Aspek Efikasi Diri	19
C. Hubungan Efikasi Diri dengan <i>Emotion Focused Coping</i> Pada Atlet Yang Akan Menghadapi Pertandingan	21
D. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Metode Penelitian	27
B. Identifikasi Variabel Penelitian	27
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
1. <i>Emotion Focused Coping</i>	28
2. Efikasi Diri	28
D. Subyek Penelitian	29
E. Metode Pengumpulan Data	30
1. Skala <i>Emotion Focused Coping</i>	30
2. Skala Efikasi Diri	31
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	32

1. Validitas	32
2. Reliabilitas	33
G. Metode Analisis Data	34
BAB IV PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN	35
A. Orientasi Kancan Penelitian	35
B. Persiapan Penelitian	38
1. Penyusunan Alat Ukur	38
a. Skala <i>Emotion Focused Coping</i>	39
b. Skala Efikasi Diri	39
C. Perijinan Penelitian	40
D. Pelaksanaan Pengumpulan Data	41
E. Uji Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur	42
1. Validitas Dan Reliabilitas Skala <i>Emotion Focused Coping</i>	42
2. Validitas Dan Reliabilitas Skala Efikasi diri	43
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
1. Uji Asumsi	44
a. Uji Normalitas	44
b. Uji Linieritas	45
2. Uji Hipotesis	45
B. Pembahasan	45

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53



DAFTAR TABEL

Tabel

1. Blue Print Skala <i>Emotion Focused Coping</i>	31
2. Blue Print Skala Efikasi Diri	32
3. Sebaran Item Skala <i>Emotion Focused Coping</i>	39
4. Sebaran Item Skala Efikasi Diri	40
5. Sebaran Item Valid dan Gugur Skala <i>Emotion Focused Coping</i>	42
6. Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Efikasi Diri	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	56
Lampiran A Skala Penelitian	57
A-1 Skala <i>Emotion Focused Coping</i>	58
A-2 Skala Efikasi Diri	62
Lampiran B Data Tryout	66
B-1 Data Skala <i>Emotion Focused Coping</i>	67
B-2 Data Skala Efikasi Diri	71
Lampiran C Validitas dan Reliabilitas	75
C-1 Validitas dan Reliabilitas <i>Emotion Focused Coping</i>	76
C-2 Validitas dan Reliabilitas Efikasi Diri	81
Lampiran D Data Penelitian	86
Lampiran E Uji Asumsi	89
E-1 Normalitas	90
E-2 Linieritas	93

Lampiran F Analisa Data	95
Lampiran G Perijinan	97



HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN *EMOTION FOCUSED COPING* PADA ATLET BULUTANGKIS YANG AKAN MENGHADAPI PERTANDINGAN

Galuh Herwin

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan efikasi diri dengan *emotion focused coping* pada atlet bulutangkis pria di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang akan menghadapi pertandingan. Subyek penelitian adalah atlet bulutangkis pria UNIKA yang mengikuti latihan rutin dan pertandingan yang berjumlah 30 atlet. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif. *Emotion focused coping* diungkap dengan menggunakan skala *emotion focused coping* dan efikasi diri diungkap dengan menggunakan skala efikasi diri. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh uji korelasi sebesar $r_{xy} = 0,320$ dengan $p < 0,05$ yang menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan *emotion focused coping*. Jadi dengan demikian hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada diri atlet maka semakin baik pula *emotion focused coping* yang dimiliki atlet.

Kata kunci : Efikasi diri, *emotion focused coping*.